



第71回

米農家さんおすすめ！

超絶勝負飯



材料(1人分)

- 白飯: 茶碗 1杯
- 浜納豆: 3g
- コマツナ: 50g
- シラス: 適量
- ウズラの卵: 4個
- 焼きのり: 適量



作り方 【調理時間: 5分程度】

- ①茶碗に盛った白飯に刻んだコマツナ(生)のをせ、浜納豆を散りばめる。
- ②シラス、焼きのりを散りばめる。
- ③最後にウズラの卵をのせる。

レシピ提供者から **ひとこと**

今回のレシピは、材料全てが浜松パワーフード！味付けは浜納豆の塩味のみです。徳川家康公が兵糧として戦場に浜納豆を持参したと言われたことにあやかり、「超絶勝負飯」と名付けました。地域の食材をたっぷり取り入れたレシピでぜひ作ってみてください。

～今の仕事に就いたきっかけは？～

もともと父が米づくりをしていました。体を動かすことも、お米を食べることも好きだったので、会社員から転職し、農業法人を立ち上げました。温暖化の影響で長くなった夏の時期を利用し、1回の田植えで2回収穫でき生育コストを節約できる「再生二期作」という栽培方法を用いてお米を生産しています。手頃な価格でおいしいお米を提供できるよう頑張っています。



レシピ提供者
株式会社ゆんちゃんファーム
代表取締役
宮本 純さん

今月のパワーフード
米 ほか



三遠南信 ふれあい・ウォーク

《遠州地域289》

やらまいかTourismで、
好奇心を満たす小さな旅に
出かけよう！

浜松・浜名湖エリア(浜松市・湖西市)は、ものづくりの盛んな地域として知られています。その成長を支えてきたのが、新しいことに果敢にチャレンジする「やらまいか精神」です。この精神から生まれた、ここでしかない体験の数々を、(公財)浜松・浜名湖ツーリズムビューローが運営する体験予約サイト「やらまいかTourism」で紹介しています。日帰りで楽しめるプランが満載ですので、浜松・浜名湖エリアの新たな魅力を発見する旅の入り口として気軽にご利用ください。



やらまいかTourismから
ピックアップ！



はまつフルーツパーク時之栖いちご狩り体験
(浜名区都田町)

日照時間が長く温暖な気候を生かし、「章姫」「紅ほっぺ」など静岡県で生まれた品種を含む4種類を栽培しています。30分間食べ放題で、摘みたてのおいしいイチゴが楽しめます。



HP ▶ やらまいかツーリズム 検索

問い合わせ: (公財) 浜松・浜名湖ツーリズム
ビューロー ☎458-0011



南信州

東三河 遠州
浜松市